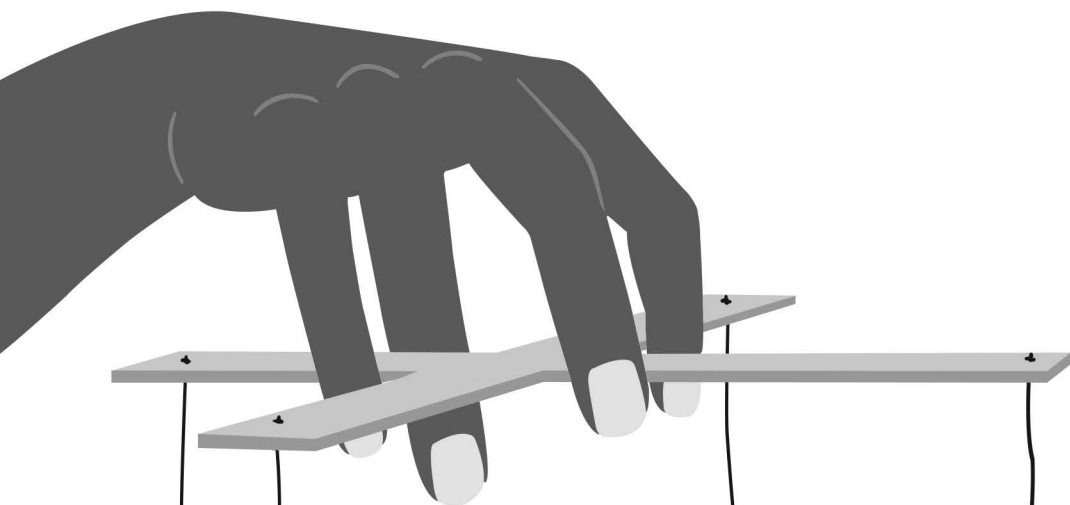


چاپ سوم



خلع سلاح افراد خودشیفته

ویراست سوم

چگونه در کنار مرداب،

همچون نیلوفر آبی بمانیم و رشد کنیم

فهرست مطالب

دیباجه	۱۱
پیش‌گفتار	۱۵
مقدمه	۱۹
فصل ۱ فهم خودشیفتگی	۳۱
فصل ۲ شناخت آناتومی شخصیت: طرح‌واره‌ها و مغز	۶۰
فصل ۳ گرفتار شدن: شناسایی تله‌های خودتان	۹۰
فصل ۴ غلبه بر موانع: اشتباهات در رابطه، مشکلات و گرفتاری‌های آن	۱۱۰
فصل ۵ توجه کردن مستمر: به هنگام رویارویی با فرد خودشیفته چگونه عمل کنیم؟	۱۳۲
فصل ۶ در باب خودشیفتگی مخاطره‌آمیز و از نظر جنسی بیش‌فعال	۱۵۱
فصل ۷ مواجهه همدلانه: راهبردی کارآمد برای ایجاد رابطه میان فردی مؤثر	۱۷۶
فصل ۸ فرزندپروری مشترک با فرد خودشیفته: مراقبت از فرزندان و سلامت روان آنها	۲۱۴
فصل ۹ از مس‌طلا ساختن: هفت موهبت ارتباط با فرد خودشیفته	۲۴۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۶۶
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۶۷
منابع کتاب	۲۷۰

دیباچه

در طول این سال‌ها، یکی از رایج‌ترین موضوعاتی که مراجعین من مطرح کرده‌اند این بوده است که چگونه باید با والدینِ خودشیفته و از خود راضی‌شان تعامل کنند. این مراجعین کم‌وبیش همیشه احساس ناکامی، خشم، حقارت و درماندگی داشتند که برآمده از بی‌توجهی و بی‌اعتنایی والدین آنها به نیازها و احساساتشان بود. خود من گاهی در جلسات، شگفتی وجودم را فرا می‌گیرد زیرا می‌شنوم که والدین این افراد چقدر خودپسند هستند. اغلب، همین افراد در رابطه‌ای عاشقانه با فردی خودشیفته هستند و پس از چند سال، نه پای رفتن دارند و نه توانی برای ماندن.

نمی‌دانم هیچ‌انم را چگونه وصف کنم وقتی فهمیدم که دوست و همکارم وندی بیهاری چنین کتابی به نگارش درآورده است و به موضوع تعامل با افراد خودشیفته پرداخته است و از این رهگذر به شمار زیادی از افراد، از جمله مراجعین خودم، کمک کند تا بتوانند با افراد خودشیفته، چه در زندگی و چه در کار، کنار بیایند. دقت نظر، عمق و گستره این کتاب در مقایسه با کتاب‌های مشابه در همین زمینه، بسیار بیشتر است؛ در ضمن، در این کتاب نباید از راهبردهای بسیار مؤثر در خصوص تغییر غافل شویم. وندی عمری را صرف درمان خودشیفته‌ها و همسران یا دوستان صمیمی آنها کرده است و با این کارش اکنون بهترین کسی است که در مقام مؤلف در این کتاب توانسته است با راه‌کارها و راهبردهای کارآمدش این مسئله بسیار دشوار و مقاوم به تغییر را حل و فصل کند.

او با تکیه بر دانش نظری و کار عملی درمان به فهم درست خودشیفتگی و تعامل بهتر با آنها کمک می‌کند: در این زمینه طرح‌واره درمانی و نورویبولوژی را در هم آمیخته است. بیش از بیست سال است که من و همکارانم طرح‌واره درمانی را ایجاد کرده‌ایم و با آن به درمانگران و درمانجویان و دیگران کمک می‌کنیم تا درون‌مایه‌ها یا طرح‌واره‌های هیجانی عمیق خود را دریابند؛ منظور از طرح‌واره‌های هیجانی عمیق آنهایی است که در کودکی شکل گرفته‌اند و در نهایت، ما را در تله‌الگوهای تکراری و

ویران‌گر خویشتن می‌اندازند. نخستین بار صحبت از این الگوها و تله‌ها را در کتاب *زندگی خود را دوباره بیافرینید* آوردم.

کتاب *خلع سلاح افراد خودشیفته* از مفاهیم طرح‌واره درمانی برای کار با خودشیفته‌ها استفاده می‌کند و به مدد همین، توانسته افق‌های فکری و چشم‌اندازهایی مطرح کند که من تا پیش از خواندن این کتاب، هیچ‌گاه حتی تصورشان هم نمی‌کردم. وندی با نهایت دقت و شفافیت به ما نشان می‌دهد که چگونه طرح‌واره‌هایی نظیر نقص و محرومیت هیجانی به شیوه‌های مختلفی بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند. وندی با نگاه ویژه به طرح‌واره‌ها و استفاده هوشمندانه از آنها کاری می‌کند که افراد خودشیفته را بهتر درک کنیم و راه غلبه بر «شیاطین» درونمان را نشان می‌دهد که ما را از برخورد درست و مؤثر با خودشیفته‌ها، از همکاری و دوستان معمولی گرفته تا والدین و دوستان صمیمی، باز می‌دارند.

از صمیم قلب خوشحالم وقتی می‌بینم وندی پایش را فراتر از کلیشه‌ها و پند و اندرزهای ساده‌لوحانه‌ای گذشته است که بسیاری از دیگر کتاب‌ها و درمان‌گرها به گفتن آنها دلخوش کرده‌اند. نباید فکر کنیم روش‌ها و فنون ساده‌ای برای تغییر راه و رسم خودشیفتگی در کار است. برای پی بردن به ارزش گنجینه‌های این کتاب عمیق باید به دل آن نفوذ کنید اما از این موضوع غافل نشوید که هرکس به اندازه تلاشی که می‌کند پاداش می‌گیرد. در این کتاب با گروه‌های مختلف افراد خودشیفته آشنا می‌شویم، می‌آموزیم که خودشیفته‌ها با چه راهبردهایی و چقدر ماهرانه ما را خلع سلاح می‌کنند و حتی بالاتر از این، ما را متقاعد می‌کنند که بابت نارضایتی ایشان مستحق سرزنش هستیم و دست آخر فرا می‌گیریم که برای تعامل و نیز ایستادن مقابل افراد خودشیفته از مواجهه همدلانه استفاده کنیم. وندی راه و روش‌هایی پیش روی ما می‌گذارد که از رهگذر آنها می‌توانیم به افراد خودشیفته شفقت بورزیم و این رابطه را ادامه دهیم حتی زمانی که با ما بدرفتاری کنند؛ در ضمن، با این روش‌ها به ما می‌آموزد که چگونه با در نظر گرفتن همه جوانب سعی کنیم فرد خودشیفته را مجاب به تغییر کنیم. کتابی که پیش روی شماست دریایی است مملو از نمونه‌های ارزشمندی که رویکرد وندی به این موضوع را برای شما ملموس می‌کند و استفاده از آن را در زندگی روزمره آسان می‌کند.

اگر برای فهم بینش‌هایی که وندی پیش‌نهاد است وقت بگذارید و فونونی را که مطرح کرده است تمرین کنید، به احتمال برای نخستین بار، به مجموعه ابزارهایی دست

پیدا می‌کنید که در رابطه عاطفی با کسی اوضاع را بر وفق مراد شما تغییر می‌دهند. اعتماد به نفس تازه‌ای همچون آب در چشمه وجودتان جریان می‌یابد که به مدد آن می‌توانید آگاهانه واکنش نشان دهید آن هنگام که همسر خودشیفته‌تان شما را نزد دوستان و خانواده تحقیر می‌کند و چیزهایی به شما می‌گوید شبیه «خیلی احمقی که نمی‌فهمی من از سر عقل و دانایی چنین کارهایی می‌کنم».

می‌خواهم صحبت‌ام را با تأکید بر این نکته به پایان برسانم که وندی بارها در این کتاب آن را تکرار کرده است؛ نکته‌ای که در طرح‌واره درمانی از اهمیت فراوانی برخوردار است. شیوه برخورد ما با افراد خودشیفته و آنهایی که با ایشان ارتباط دارند، باید شفقت‌آمیز باشد، چنانکه با دیگر مشکلات شخصیتی چنین شیوه برخوردی داریم. اکثر خودشیفته‌ها، فارغ از اینکه چگونه با ما تعامل می‌کنند، «بد ذات» یا آنچنان وحشتناک «بد» نیستند. اگر یاد بگیریم که بر حق و حقوقمان تأکید کنیم و در عین حال تلاش کنیم تا به هسته تنها و آسیب‌پذیر فرد خودشیفته نزدیک شویم، آنگاه فرصت بسیار بهتری داریم تا آن نیمه از وجود شریک عاطفی‌تان را کشف کنید که می‌تواند به شما عشق بورزد و اهمیت دهد.

راهی بهتر از مطالعه این کتاب سراغ ندارم که با آن بتوانید مسیر شفقت‌آمیز تغییر را طی کنید. همانطور که وندی در بخش پایانی کتاب می‌گوید «سفر خودیاری ممکن است قرین تنهایی و سختی‌های جان‌کاه باشد». اما تغییرات اساسی در رابطه‌تان پس از طی این مسیر، تلخی آن را به شیرینی مبدل می‌کند.

مطالعه این کتاب ارزشمند را به تمام کسانی توصیه می‌کنم که به هر طریقی با افراد خودشیفته (از همکاران و والدین گرفته تا درمانگران و دیگر اعضای خانواده) در ارتباط هستند.

دکتر جفری یانگ

مدیر مرکز شناخت‌درمانی و مؤسسه طرح‌واره درمانی نیویورک

عضو هیئت علمی دپارتمان روانپزشکی دانشگاه کلمبیا

بنیادگذار انجمن بین‌المللی طرح‌واره درمانی

مقدمه

بسیاری اوقات بی آنکه زحمت فکر کردن به خودمان بدهیم،
راحت و آسوده نظر می دهیم و از این کار لذت می بریم.
جان اف. کندی

احتمال می‌دهم شما که خواننده این کتاب هستید، در رابطه با فردی خودشیفته باشید که خودمحوری بیش از حد و حس استحقاق و خود-برتری او هم به شما و هم به رابطه‌ای که در آن هستید، بارها و بارها آسیب زده است. در این کتاب اطلاعات سودمند، تمرین‌های راه‌گشا و راهبردهای مؤثری قرار داده‌ام که با آنها می‌توانید افزون بر درک بهتر آن فرد خودشیفته، تغییرات مثبتی نیز در رابطه‌تان ایجاد کنید. دلم می‌خواهد ابتدا نگاهی به روند روبه رشد آگاهی‌مان در باب خودشیفتگی بیندازیم و نیز به نقش همدلی در ترمیم رابطه‌ای بپردازیم که سم خودشیفتگی در خونس تزریق شده است.

عصر خودشیفتگی

در سال‌های گذشته، داستان‌هایی در باب رفتارهای ناخوشایندِ ناموران [=سلبریتی‌ها]، قهرمانان ورزشی و سیاستمداران شنیده‌ایم که نشان می‌دهد سبک زندگی ایشان کاملاً در جهتِ خویش‌کامی و منافع فردی خودشان بدون توجه به دیگران است و حتی خیال می‌کنند آنچنان برازنده هستند که «هیچ قاعده و قانونی درباره آنها صدق نمی‌کند». اصطلاحاتی همچون «خودشیفتگی»، «اعتیاد به سکس» و «فقدان همدلی» نیز رواج یافته‌اند (که همین امر موجب رونق فروش کتاب من شد، از شما ممنونم!)

روزگاری این اصطلاحات صرفاً در محیط‌های بالینی مثل مراکز روانشناختی بکار می‌رفتند، اما اکنون بخشی از فرهنگ واژگان عموم مردم شده‌اند، از شبکه‌های اجتماعی و پایگاه‌های اینترنتی گرفته تا دورهمی‌های خانوادگی و تازه این اتفاق مخصوص به قسمت خاصی از جهان نیست در سراسر دنیا اینگونه است. با گسترش یافتن اصطلاح «خودشیفتگی» و آشنا شدن افراد با آن، گویی مرهمی بر زخمشان نهاده شد و توانستند با این اصطلاح توصیف کنند همه کسانی را که در زندگی‌شان خودمحور بودند و دیگری برایشان اهمیتی نداشت، از همسر و دوست گرفته تا رئیس و حتی اعضای خانواده.

در سال ۲۰۰۸ که کتاب *خلع سلاح افراد خودشیفته* برای نخستین بار منتشر شد، مطالب چندانی در خصوص موضوع خودشیفتگی به نگارش درنیامده بود. این کتاب بود که تصویری از خودشیفتگی ترسیم کرد و راهبردهایی پیش نهاد که افراد بتوانند از

رهگذر آنها با فرد خودشیفته تعامل کنند. یکی از انگیزه‌های اصلی من برای نگارش کتاب حاضر افرادی بودند که علاقه‌ی راستینی به خودشیفته‌ی زندگی‌شان داشتند و می‌خواستند چنین فردی را بهتر درک کنند؛ افرادی که چالش‌های این کار را به جان خریده بودند و می‌خواستند شاهد تغییری باشند که در اثر آن، نیازهای خودشان نیز برآورده شود. انگیزه‌ی دیگر من کسانی بودند که تلاش می‌کردند ضوابطی برای رابطه‌شان تعیین کنند، کسانی که فکر و ذکرشان حفظ رابطه بود یا حتی کسانی که می‌خواستند با تلخی‌های پس از رابطه با فردی خودشیفته کنار بیایند؛ بیشتر منظورم آنهایی است که مجبور بودند با فردی خودشیفته، این بار در جایگاه والد فرزندشان، به‌طور مشترک فرزندپروری کنند یا به‌واقع تلاش می‌کنند ارزش‌های از دست رفته‌شان را باز جویند.

وقتی خودشیفتگی چنین بر سر زبان‌ها افتاد، جای شگفتی نیست که در سال‌های اخیر شاهد انتشار کتاب‌های زیادی در این باره باشیم. با این همه، خلع سلاح افراد خودشیفته اینجاست تا رویکردی ویژه به چالش‌های تعامل با فرد خودشیفته بدست دهد و تبیینی جامع از خودشیفتگی پیش نهد و دست آخر، راهنمایی‌های معقولی ارائه کند با وجود اینکه می‌دانیم و در این کتاب خواهیم یافت که تغییر چه بسا آنقدر هم چشمگیر نباشد زیرا با سنخ شخصیتی پیچیده‌ای طرف هستیم.

درک درست همدلی (خرد همدلی)

رویکرد من در این کتاب گاهی با خشم و برآشفتگی همکاران، درمانجویان و خوانندگانی روبرو می‌شود که می‌خواهند با تمام وجود به این موضوع بپردازند. برخی می‌گویند در این کتاب اندکی ساده‌انگاری کرده‌ام و از زمختی و سختی خودشیفتگی کاسته‌ام زیرا چه امیدی است به تغییر این جنون‌زدگان کارگشته. من متوجه همه‌ی اینها هستم؛ بله می‌دانم که حتی پس از بکار بستن تمام راه‌های مواجهه‌ی همدلانه و تعیین ضوابط و معیارهای مطروحه در این کتاب، باز هم چه بسا افراد ببینند چنان تغییری رخ نداده است، احساس ناکامی کنند یا حتی بیشتر از گذشته سایه‌ی تهدید را بالای سر خود در رابطه با فرد خودشیفته حس کنند.

اما راه‌حلهایی برای این موقعیت مبهم و دشوار نیز در کار است. برای اینکه در رابطه با فرد خودشیفته کامیاب شوید و رابطه‌تان زیاد دستخوش فراز و فرود نشود، باید عواقب مهم و معناداری در نظر بگیرید؛ در ادامه به هنگام بحث از مواجهه همدلانه به این موضوع می‌پردازم. موضوع دیگری که درست فهمیده نشده است و به تفصیل در باب آن سخن می‌گویم، این است که: همدلی واقعاً چیست و چگونه می‌توان با فرد خودشیفته همدل بود؟

از افرادی که قلبی شکسته و امیدی کم‌رنگ دارند، نمی‌توان انتظار داشت با صبر و تلاش راه‌های مختلف را بیازمایند. بگذارید کار را یکسره کنم: برای اینکه نتیجه بگیرید نباید به حرف‌زدن و سخنرانی اکتفا کنید. این کار زحمت و مداومت می‌طلبد؛ باید بفهمید که دارید با چه چیزی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و خودتان را آماده کنید تا فرد موردنظر را با عواقب کارش روبه‌رو کنید. درمانگر هم از این قضیه مستثنی نیست؛ او هم باید بسیار دقیق و متمرکز باشد، توان هیجانی خودش را تقویت کند، با انرژی و سرحال بماند و بتواند خطرهای آسیب‌های احتمالی را بپذیرد، به بیان دیگر، واقعی باشد، نه اینکه بخواهد خودش را فردی زرنک یا خوب و مهربان جا بزند.

اکثر کتاب‌هایی که درباره خودشیفتگی به نگارش درآمده‌اند، خیلی جدی به شما توصیه می‌کنند که از فرد خودشیفته دوری کنید و طوری از این جنس آدم‌ها حرف می‌زنند که انگار دیوانه یا خون‌آشام هستند. اما در میان گروه‌درمانی‌های حمایتی که برای افرادی برگزار می‌کردم که با خودشیفته‌ها سروکار داشتند، این مطلب برایم روشن شد که اگر فرد خودشیفته زندگی شما به‌مثل، همسران باشد، که سال‌ها با او زندگی کرده‌اید یا پدر یا مادر فرزندان باشد (در صورت طلاق)، آنگاه این رها کردن و رفتن چنان آسان نخواهد بود. به احتمال این فرد کسی نیست که مایل باشید بچه‌های خود را آخر هفته‌ها به او بسپارید. افزون بر این، اگر فرد خودشیفته زندگی شما، رئیس محل کارتان یا دختر بزرگتان باشد، آنگاه رها کردن و گذشتن از آن برای شما آسان است؟ در این شرایط هم چندان مشتاق و مایل نخواهید بود به اینکه از کار خود دست بکشید یا به بهانه خودشیفته بودن دخترتان، شیرینی دیدن نوه‌هایتان را از خود دریغ کنید. فرد خودشیفته زندگی شما چه بسا کسی باشد که شما او را دوست دارید و درک‌اش

می‌کنید، کسی که از شما دلربایی می‌کند، هرچند خیلی کم و به‌ویژه زمانی که می‌تواند از دست ایگوی متورم‌اش بگریزد و احساس مراقبت و صمیمیت به شما بدهد. شوربختانه، چیزی نمی‌گذرد که او دوباره ملول می‌شود و چیزی توجه‌اش را جلب نمی‌کند و حس مراقبت و صمیمیتی که نشان داده بود، بی‌درنگ رنگ می‌بازد. تو می‌مانی و این سوال که: آیا به تو فکر می‌کند؟ این مراقبت و صمیمیت راست و واقعی بود؟ او تو را می‌شناسد، از نیازهایت مطلع است و می‌تواند خودش را جای تو بگذارد و درک کند چه احساسی داری؟ تمام اینها همدلی را پیش روی من می‌گذارند؛ همدلی همچون قطعه‌ای است سرگردان در صفحه پازلِ خودشیفتگی. پرسش‌های بی‌شماری در باب همدلی دارم، به ویژه:

- آیا همدلی و شفقت یکی و عین هم هستند؟
- چگونه می‌توان با فردی خودشیفته همدل بود؟
- آیا فرد خودشیفته براستی درک می‌کند که در درون فردی دیگر چه تحولانی رخ می‌دهد؟

برخی از تیزهوش‌ترین اندیشه‌ورزان، همچون روزنامه‌نگاران، روان‌شناسان، پژوهشگران، تحلیل‌گران موضوعات سیاسی، مردم‌شناسان و حتی سخنوران، درباره همدلی پژوهش کرده‌اند و حیطه بررسی آنها از نورون‌های آینه‌ای تا تعمق در وجدان اخلاقی را در بر گرفته است. بدون همدلی چگونه می‌توان آینده را پیش‌بینی کرد، چگونه می‌توان خود را در ربط و نسبت با دیگران یافت و چگونه جهان را تصور کرد؟ در ویراست دوم کتاب خلع سلاح افراد خودشیفته بنا دارم با توجه به مشغولیت‌های ذهنی خوانندگان و مراجعان، و نیز استفاده از یافته‌های جدید در باب همدلی، مطالب بیشتری درباره همدلی بنویسم و نشان دهم که همدلی چگونه می‌تواند موجب بهبود ثبات هیجانی شود. افزون بر این، در این ویراست مطالب جدیدی راجع به خودشیفتگی در زنان هم نوشته‌ام زیرا بسیاری از خوانندگان ویراست پیشین از من خواسته بودند در این باره مطالبی بنویسم چون زن‌های خودشیفته‌ای در زندگی‌شان

بودند و نیاز به کمک داشتند.

در ویراست دوم کتاب، تصدیق کرده‌ام که گاهی پایان بخشیدن به رابطه بهترین راه کار است. در ویراست سوم فصلی دربارهٔ راهبردهای خروج از رابطه به فصول کتاب افزودم. در این فصل به بررسی مخاطرات و تهدیدهای زندگی کردن با افراد خودشیفته‌ای می‌پردازیم که رفتارهای خطرناکی نظیر پرخاشگری، عادت‌های مداوم (نظیر هزینه‌نگاری، خیانت، قماربازی و سوء مصرف مواد) و سنگدلی و قساوت و خود برتر پنداری و حس استحقاق افراطی دارد.

در ویراست سوم خلع سلاح افراد خودشیفته مفتخرم که بار دیگر درخواست خوانندگان را اجابت کردم و مطالبی راجع به این موضوعات مطرح کردم: (۱) رفتارها و عادت‌های جنسی نامناسب خودشیفته‌ها، اعتیاد جنسی و تجربیات ریاضت‌بار پس از این رفتارها و ترومای خیانت؛ (۲) فرزندپروری با فردی خودشیفته (چه در رابطهٔ زناشویی و چه پس از جدایی و طلاق)؛ و (۳) یافتن وکیلی مناسب برای طلاق که افراد خودشیفته را خوب بشناسد و در ارتباط با این افراد مهارت داشته باشد یا بتواند خیلی خوب علیه چنین فردی اقامه دعوا کند.

تأثیر گذشته

علاقه‌ام به موضوع خودشیفتگی از همان سال‌های ابتدای کار بالینی‌ام که با مراجعان بسیار دشواری دست‌وپنجه نرم می‌کردم، افزایش یافت. من با اطلاعاتی که در این باره از دانشگاه کسب کرده بودم و علاقهٔ شدیدی که به روانشناسی روابط میان‌فردی یافته بودم، نمی‌توانستم آنچنان که باید، با افراد خودشیفته کار کنم. وقتی با این آدم‌ها کار می‌کردم حس آشفتگی می‌کردم، دست به عصا پیش می‌رفتم و حالت دفاعی به خودم می‌گرفتم. آنها طوری اعصابم را به هم می‌ریختند که هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست چنین کند.

یکی از اولین برخوردهای من با مراجعی خودشیفته زمانی رخ داد که من کارآموز بودم. کارم این بود که با زوج‌های در فرایند طلاق مصاحبه کنم و در حل مسائل و اختلافاتشان در زمینهٔ نگهداری از بچه و برنامهٔ حضورش در کنار هر یک از والدین

کمک کنم. اگر می‌خواهید بدانید چه حسی به آدم دست می‌دهد کافی است بدانید با سر شیرجه زدن در آب بسیار سرد از ارتفاع زیاد در مقایسه با کار کردن با فرد خودشیفته کار ساده‌ای است.

اولین تجربه بسیار دشوار من در این زمینه وقتی رقم خورد که مرد جذاب چهل و پنج ساله‌ای پیش از همسر سابقش به اتاق درمان وارد شد. با اخم نگاهی به من انداخت؛ من آن موقع بیست و پنج سالام بود، لباسی آبی‌رنگ به تن داشتم و دفترچه‌ای به دستم بود و به او خوش آمد گفتم؛ آن موقع چندان تخصص و مهارت کار بالینی هم نداشتم. او نشست و نفس عمیقی کشید و به ساعت‌اش نگاهی انداخت و پرسید «این جلسه لعنتی چقدر طول می‌کشد؟» پیش از اینکه بتوانم پاسخی دست‌وپا کنم، پرسید «مشاور کی می‌اد؟» در این لحظه بسیار تلاش کردم که جا نخورم و دست‌وپایم را گم نکنم، لذا لبخندی مصنوعی زدم و در پاسخش گفتم «من مشاور این جلسه هستم». چشمانش را از من برداشت و سرش را به نشانه عدم تأیید تکانی داد و به پنجره خیره شد و با حالتی که نشان از بی‌صبری و ناشکیبایی داشت، شروع کرد با دستش روی دسته صندلی زد.

در حالی که سکوتی آزارنده در فضا حاکم بود، ابتدا فکرم مشغول کار در زمینه گل‌آرایی شد، ولی پس از مدتی به خودم آمدم و گفتم *وندی، او مردی غمگین است و در آستانه طلاق گرفتن قرار دارد. فکرش مشغول است. او ناراحت است. تو می‌توانی این شرایط را به خوبی پیش ببری. باید پرسش‌هایی مطرح کنی، تو آموزش دیده هستی و باید کاری را که از طرف دادگاه بر عهده داری، انجام بدهی. درسته حس بدی داری و الان ترسیدی از این آدم ولی ادامه بده. می‌تونی تمرکز کنی و احساسات مراجعین رو درک کنی.*

پنج دقیقه بعد همسرش از راه رسید و کاملاً متفاوت با این مرد به نظر می‌آمد. زنی دوست‌داشتنی بود که بی‌درنگ بابت دیر آمدنش عذرخواهی کرد. خودش را معرفی کرد و به شوهرش سلام داد و نشست؛ اما شوهرش جواب سلام او را نداد. جلسه را با مرور مطالبی آغاز کردم که دادگاه در اختیارم قرار داده بود. در همین حین، آن مرد همچنان نگاه سنگینی داشت و به سقف خیره شده بود. اما آن زن سرش را به

نشانه درستی اطلاعات تکان می‌داد. مدرکی که در دست داشتم حاوی دلایلی بود که بر اساس آنها دادگاه نظر به میانجی‌گری مشاور داده بود: این زوج به توافق نرسیده بودند که کدام یک از آنها سرپرست اصلی سه فرزندشان باشد. مرد سرپرستی مشترک را پیش نهاده بود و زن درخواست سرپرستی تک نفره کرده بود و به مرد ضمانت می‌داد که فرزندانش را هروقت بخواهد می‌تواند ببیند. پیش از اینکه حرف‌های من تمام شود، مرد به پا خاست و با اخم به زنش نگاه کرد. آن زن نیز فوری سرش را پایین آورد و نگاهش را به کفش‌هایش دوخت؛ آن مرد گفت: «این کار وقت تلف کردنه. میانجی‌گری در کار نیست. میریم دادگاه و خواهی دید چه اتفاقی می‌افته». در ادامه به من نگاه کرد و گفت: «خانم مشاور توی برگه رسمی برای دادگاه بنویس که جلسه مشاوره میانجی‌گری برگزار شده است. این زن فکر می‌کنه با طلاق می‌تونه بچه‌هام رو ازم بگیره. باشه ببینیم و تعریف کنیم. بچه‌های من فقط زمانی می‌تونن آینده موفق‌تری داشته باشن و ذهنشون خوب کار کنه که با من زندگی کنن. خانم مشاور شما می‌دونید من کی‌ام؟ اصلاً من رو می‌شناسی؟ من یکی از وکلای بلندپایه این ایالت هستم. برای هر دوتون آرزوی موفقیت می‌کنم». پس از گفتن این حرف‌ها، کاغذهای دستش رو انداخت کف زمین و با خشم و غضب از اتاق خارج شد.

آن زن هم زد زیر گریه و دستاش رو گرفت جلوی چشمش. هرچند با او احساس همدردی کردم، بغض‌ام را قورت دادم و به بررسی اتفاقی که افتاد پرداختم. او گفت همسرش یکی از وکلای مشهور و موفق است و او را در دادگاه شکست خواهد داد زیرا اعتبار و نفوذ زیادی دارد. زن گفت با این سبک رفتاری هول‌آور همسرش بسیاری از مشاوران ازدواج دست و پای خود را گم کرده‌اند و به‌سادگی تسلیم شده‌اند. هیچ‌کس نمی‌تواند او را سر جایش بنشانند.

طوری حرف می‌زد که انگار هیچ‌امیدی ندارد و حتی گفت مدت بسیار زیادی چنان نگرانی و ناراحتی وجودش را فراگرفته که نمی‌توانسته است درست فکر کند. شوهرش مشکلات زیادی داشت که ناشی از کودکی بسیار دردناک او بود. زن گفت او را دوست داشته است اما دیگر نمی‌تواند با رفتارهای آسیب‌زننده او کنار بیاید و انگار هیچ‌کس نمی‌تونه بهش کمکی کنه. او گیج شده بود و نمی‌دانست چطور بچه‌ای که بسیار حساس و

تو دل برو بوده حالا به چنین فرد خودم‌محور مغروری تبدیل شده است؟ بعد از گفتن این حرف همین‌طوری به همدیگر نگاه کردیم. به قصد حمایت مطالبی به او گفتم و جلسه را تمام کردیم. نگاهی به گزارش انداختم و دیگر هیچ‌وقت آن زوج را ندیدم.

وقتی به آن زن و شوهر فکر می‌کنم، این سؤال برایم پیش می‌آید که چه اتفاقی سر بچه‌ها و آن زن آمد. کامل به یاد می‌آورم که در آن جلسه چقدر حس بدی داشتم، بدنم گر گرفته بود، ضربان قلبم بالا رفته بود و دل‌پیچه گرفته بودم. کلمات محبت‌آمیز، مهارت‌های ارتباطی مناسب و شیفتگی به آگاهی از احوال انسان‌ها جای خودشان را به حس و حالی غریب داده بودند و خبری هم از اعتمادبنفس نبود. قضیه فقط آزار روحی نبود؛ بلکه رفتار حق‌به‌جانب و متکبرانه او بیشتر آزارم می‌داد. انگار شهادت من را زیر پا له کرد و اعتمادبنفس‌ام رو از من گرفت. این داستانی که تعریف کردم اولین تجربه دشوار من در اوایل شروع کار حرفه‌ای بود. هم‌سرم همیشه می‌گوید «آدم از ناآگاهی خودش خبر نداره». چیزهای زیادی باید می‌آموختم به‌ویژه درباره دشواری‌ها و راه پر پیچ‌وخم کار با مسئله خودشیفتگی و نیز روابط میان‌فردی.

رویدادهای مهم و اثرگذار

کنجکاوی و علاقه بسیار زیادی به رفتار انسان‌ها دارم. تعریف کردن از هیجان زیادی که در این باره دارم خالی از لطف نیست. پس از اینکه وقت زیادی برای پیدا کردن دلیل علاقه خودم گذاشتم، به این نتیجه رسیدم که پیدا کردن و آشکار کردن ویژگی‌هایی که همواره در حال ظهور و بروز هستند، برایم بسیار ارزشمند است.

سی سال پیش، افتخار ملاقات با دکتر جفری یانگ به من دست داد؛ او یکی از مربیان و صمیمی‌ترین دوستان من است. به من یاد داد که اصول روان‌درمانی‌ام را (که آن موقع شناخت‌درمانی بود) با مدل طرح‌واره درمانی در هم آمیزم؛ طرح‌واره درمانی رویکردی ممتاز برای درمان خودشیفتگی به شمار می‌رود. تا ابد مدیون او هستم زیرا تأثیر ماندگاری بر زندگی‌ام گذاشت که همچنان آثارش پیدا است.

در ۲۰۰۳، افتخار دیگری نصیب‌ام شد و آن دیدار با دکتر دنیل سیگل بود؛ ایشان استاد مسلّم نوروبیولوژی میان‌فردی است. با نظارت او، توانستم آموخته‌هایم درباره

مغز و فعالیت حافظه را به کارم وارد کنم. مطالعاتی که همراه با او داشتم بی‌اندازه انگیزه‌بخش بودند و به من کمک کردند تا تعدادی از دشوارترین مراجعینم را درمان کنم. وارد کردن علم مغز در روان‌درمانی به فرایند پیچیده دست‌وپنجه نرم کردن با موضوع روابط میان‌فردی ارزش و اعتبار زیادی بخشید. نیز از شرم و ترسِ برچسب خوردن به دلیل کمک‌خواهی برای مشکلات هیجانی کاست؛ وقتی مراجع دریابد که مغز چگونه تجربه‌ها را ثبت و ضبط می‌کند و حافظه چگونه دسترسی به رویدادهای دردناک گذشته را امکان‌پذیر می‌کند، دیگر نسبت به اینکه برچسب آدم «دیوانه» یا «ضعیف» بخورد، کمتر در لاک دفاعی فرو می‌رود. افزون بر این، علم شک و تردیدها را درباره درمان روان‌شناختی و استفاده از آن برطرف می‌کند. این امر ما را به تصدیق آثار مهم بیولوژی بنیادی‌مان وا می‌دارد و به ما نشان می‌دهد که بیولوژی به چه شیوه‌ای با تجربه‌های ما در زندگی واقعی پیوند می‌خورد.

خرد جمعی

سال‌های بسیار زیادی از جلسه با آن زوج در اتاق درمان می‌گذرد. زمان زیادی صرف بحث، بررسی، مطالعه و کندوکاو موضوع مورد علاقه‌ام کردم. برخلاف آنچه تصور می‌کردم اکنون یکی از کارشناسان در بحث خودشیفتگی هستم و سال‌ها با این افراد و کسانی کار کرده‌ام که از دست آنها به ستوه آمده بودند. اکثر مراجعین من مردان خوشیفته، برخی زن‌های خودشیفته و افرادی هستند که سعی دارند با خودشیفته‌های زندگی‌شان کنار بیایند. نمی‌دانم چگونه این اشتیاق‌ام را توصیف کنم؛ همکارانم آن را اندکی نامعمول، حتی بالاتر از این، نوعی خودآزاری تلقی می‌کنند زیرا اکثر درمانگران به کار کردن با خودشیفته‌ها حتی فکر هم نمی‌کنند و بسیاری دیگر چنین افرادی را برای درمان نمی‌پذیرند. به نظر من، این تجربه بسیار ارزشمند است هم به لحاظ شخصی و هم به لحاظ حرفه‌ای که در آن مشغول هستم.

این‌طور نیست که همه خودشیفته‌ها بخواهند یا بتوانند تغییر کند، بلکه برخی هم می‌خواهند و هم می‌توانند آن هم با تمهیداتی نظیر اعمال فشار (که ممکن است با پیامدهای مخاطره‌انگیزی روبه‌رو باشد)، وجود درمانگری توانمند و استفاده از رویکرد

درمانی درست (بهتر است رویگری باشد که روایت‌های هیجانی را به‌طور عمیق بررسی می‌کند). نیز درمان‌گران این کتاب را منبعی ارزشمند خواهند یافت، هرچند نخواهند با خود افراد خودشیفته کار کنند و قصدشان کمک به افرادی باشد که با خودشیفته‌ها ارتباط دارند.

خلع سلاح/افراد خودشیفته گونه‌های متفاوت خودشیفتگی را تعریف و به‌وضوح بررسی می‌کند، درباره علت و چگونگی شکل‌گیری این ویژگی در افراد توضیح می‌دهد و راهنما و ابزارهایی برای حفظ (و حتی کامیابی) رابطه با این قوم چالش‌برانگیز به دست می‌دهد. با آموزه‌های این کتاب می‌توانید الگوها و مضامین زندگی خودتان را شناسایی کنید و از این رهگذر دریابید چرا ممکن است به سمت افراد خودشیفته سوق یابید و در تعامل با آنها چگونه دستخوش حالت‌های هیجانی منفی می‌شوید یا اصلاً در چنین رابطه‌ای می‌مانید و کاری از دستتان بر نمی‌آید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا با صدایی رسا و گویا نیت‌ها، نیازها و انتظارات خودتان را به گوش خودشیفته زندگی‌تان برسانید. **خلع سلاح/افراد خودشیفته** به یاری شما می‌آید نه فقط برای حل مشکلات که برای کسب تجربه‌های بهتر و رضایت‌بخش‌تر در تعامل با افراد خودشیفته.

شایان ذکر آنکه بنا به ادعای اکثر کارشناسان در بحث خودشیفتگی بیش از ۷۵ درصد خودشیفته‌ها مرد هستند و به همین دلیل، در این کتاب من نیز بیشتر از ضمیرهای مذکر به هنگام بحث‌های مختلف استفاده کردم (البته در واقعیت هم بیشتر با مردان خودشیفته کار می‌کنم). علتش هم بر می‌گردد به ویژگی‌های جنسیتی و نیز اجتماعی شدن در محیطی با آسیب‌پذیری هیجانی، پرخاشگری، رقابت‌جویی، دلبستگی نه چندان زیاد به دیگران، تسلط‌جویی و هنجارهای مربوط به جامعه، به‌ویژه به این دلیل که این هنجارها بر مباحث طبیعت در برابر تربیت در تحول کودک اثر می‌گذارند. زن‌ها نیز خودشیفته می‌شوند، اما به‌طور معمول ویژگی‌های خودشیفتگی را در ظاهر، تکبر، وضعیت فرزندان‌شان یا خانه‌داری‌شان و نیز نگاه‌داری و مراقبت از دیگران نشان می‌دهند. افزون بر این، زن‌های خودشیفته ویژگی‌های این سندروم را بیشتر در لفافه می‌پوشانند. بیشتر خود را فداکار، گله‌گزار و قربانی ناحق نشان می‌دهند. البته باید

بگویم که در میان زن‌های خودشیفته عفریته‌های خودپسند، اسطوره و غول‌های عظیم را هم خواهید دید که بیشتر مانند مردان خودشیفته، پررو هستند و همانند آنها میل شدید به کنترل‌گری، تأییدطلبی و احترام و اعتبار دارند.

مشابهت میان مردان و زنان خودشیفته این است که هر دو نیازی مفرط دارند به مرکز توجه بودن، چه این نیاز را آشکارا نشان دهند، چه در نهان‌خانه دلشان چنین حسی داشته باشند. این نیاز هرگونه ابراز حس همدلی یا پشیمانی را محدود می‌کند یا حتی از بین می‌برد. به احتمال اصطلاح «آسیب خودشیفته» را شنیده‌اید. این اصطلاح نوعی پویایی درون خود دارد؛ فرد خودشیفته فکر می‌کند اگر بگوید «معذرت می‌خواهم» انگار گفته است «من بدترین آدم روی زمین هستم». برخلاف تظاهرشان به جرأت‌مندی و قوی بودن، به‌سادگی با اندکی نقد و سرزنش، دلخوری دیگران از دست آنها، بیان دیدگاهی مخالف با دیدگاهشان، بی‌توجهی به آنها یا تعریف نکردن از آنها، نادیده گرفته شدن و حتی اشتباهات خودشان، از پای در می‌آیند و آسیب می‌بینند. اما اینها دلیل بر این نمی‌شود که بفهمید آسیب دیده‌اند زیرا استاد مخفی کردن و پنهان‌کاری هستند. خودشیفته‌ها به جای اینکه نشان دهند آسیب دیده‌اند، با شما بد حرف می‌زنند، از شما دوری می‌کنند یا از شما می‌خواهند خاص بودنشان را ببینید و به این دلیل آنها را تشویق و تحسین کنید. شما که خودتان را دست و پا بسته و گرفتاده می‌بینید با گفتن «معذرت می‌خواهم» واکنش‌های تند بی‌وقفه آنها را متوقف می‌کنید و بر ایگوهای آسیب‌دیده آنها مرهمی می‌گذارید.

اما صبر کنید نیاز نیست چنین کاری کنید. امکانش هست که به هنگام تعامل با فرد خودشیفته، بتوانید خونسردی و عزت نفس خودتان را حفظ کنید. بدین منظور، نخستین گام این است که خودشیفتگی را بفهمید، دریابید چگونه شکل می‌گیرد؛ این موضوع فصل اول کتاب است. درک خودشیفتگی و شیوه شکل‌گیری آن به شما کمک می‌کند درک کنید که فعالیت‌ها و افعال کاری‌های آنها مضر است، اما شما تقصیری ندارید. در این کتاب پی می‌برید که چگونه همدلی خواستن از خودشیفته‌ها (نوعی ابزار نیرومند) به شما امکان می‌دهد آنها را مسئول و پاسخگو کنید، آرامش روانی پیدا کنید و رابطه‌ای رضایت‌بخش تر داشته باشید یا حتی به شما کمک می‌کند به وقتش از رابطه خارج شوید.

فصل ۱

فهم خودشیفتگی

انبوهی از آدمیان با درماندگی و استیصال هرچه تمام‌تر
زندگی می‌کنند.

هنری دیوید ثورو

وندی چرا باید وقتم رو صرف (یا تلف) کنم و درباره خود شیفتگی مطالبی یاد بگیرم؟ مگه سر و کله زدن با آنها زمان کافی از من نمی‌گیره که حالا پیام کتاب هم بخونم درباره شون؟ یادگرفتن درباره آنها چقدر می‌تونه به من کمک کنه؟ پس دردی که می‌کشم چی می‌شه؟ قراره که برای زندگی ناراحت‌کننده‌شان دل بسوزانم؟ خیلی از خواننده‌ها این سؤالات مهم را می‌پرسند. اگر موافق باشید سؤال آخر را اول جواب دهم. نه، شکل‌گیری درکی از خود شیفتگی سبب نمی‌شود دل‌تان برای آنها بسوزد یا اینکه به حال خودشان رهایشان کنید. از قضا این درک به شما کمک می‌کند تا خود را از آسیب‌هایی که این افراد به شما می‌زنند رها کنید و از آنها بخواهید پاسخ‌گوی رفتارشان باشند. بسیاری از کسانی که مورد آزار و اذیت افراد خودشیفته قرار گرفتند در انتها دچار تردید نسبت به خود، سرزنش خود و درماندگی می‌شوند. خودشیفته‌ها متخصص آسیب‌رساندن به هوش هیجانی شما هستند و شما را پر از اضطراب و خشم می‌کنند و در طول زمان این دو وضعیت هیجانی ممکن است شما را از تاب و توان بیندازند. هرچه بیشتر درباره ویژگی‌های خودشیفته‌ها بدانید، شانس شما برای رهایی از تردید از خود و سرزنش خود و عجز و ناتوانی بیشتر می‌شود. هرچه شانس شما برای محافظت از خودتان بیشتر باشد، بیشتر می‌توانید از خود دفاع کنید و خویشتن باارزش و خسته خود را در آغوش بکشید.

خودشیفته هم شما را جذب و نظرتان را جلب می‌کند و هم کاری می‌کند که به وحشت بیفتید. آقای لست شاید آدمی به‌روز، سرشار از جذابیتی غرورآمیز و شاهزاده‌روایی زمان ما باشد: با سابقه کاری درخشان و دستاوردهای مبهوت‌کننده. لحظه‌ای درنگ کنیم! این شوالیه جذاب در ایجاد ظاهری دلچسب و نیز فریفتن دیگران تخصص دارد. او می‌تواند کاملاً تهدیدآمیز باشد. شاید گول جذابیت فرینده‌اش را بخورید، اما تکبر، رفتار خودپسندانه، حس حق به‌جانب بودن و نداشتن حس هم‌دلی او بسیار مهیب و ترسناک است و ناگزیر به استیصال و رابطه‌های بلند-مدت بسیار دشوار منتهی می‌شود.

شاید زنی به‌روزترین لباس‌ها را پوشیده باشد و با غرور و تکبر در دفتر مرکزی سازمانی راه برود و در جلسه اولیا و مربیان دوشنبه شب جلسه را به دست گرفته باشد و در رویدادی محلی مدیریت و تدبیر امور را برعهده بگیرد. شاید شبیه زنی باشد که عکسش روی آخرین مجله محلی زنان خواننده چاپ شده است، که با رُستی زیبا زمین‌شوری با عملکردی آسان و سریع و بسیار محبوب را در دست گرفته است. این دختر اولین کسی است که به شما می‌گوید: «خوب، نمی‌خوام پز بدم، اما...» یا «شما فکر می‌کنید بدشانسی آوردید، اما اجازه دهید به شما بگویم بد واقعا چه شکلی است...» یا «هیچ زن دیگر حاضر نیسترا تحمل کند.»

او تحسین‌برانگیزترین دردمند است، نجیب‌ترین قربانی. او فداکارتر از هر کس دیگری است. «هیچ‌کس نمی‌تواند مثل من فداکاری و ایثار کند». این فداکاری وقتی اغراق‌آمیز می‌شود که مردم با تحسین و ستایش‌شان به این فداکاری‌های صریح و علنی و به اشتیاق این افراد برای تأیید شدن دامن می‌زنند: «من نمی‌دونم تو چطور این کار را می‌کنی» به‌طور مسلم، این زن دوست‌داشتنی اما بی‌شرم نیاز به تشویق شدن دارد، درحالی‌که تظاهرش به فروتنی و رُست کاملاً جسورانه‌اش در ما حس شرمندگی باقی می‌گذارد، شرمی که مثل کشیدن ناخن روی تخته سیاه چنگ به وجودمان می‌اندازد.